

2025年春期（1月期）ベーシックIIカリキュラム

陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程/担当講師		内容	メニュー	
	デイ	エンド			
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00			
1	1/17 (金)	櫻井	櫻井	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え
2	1/24 (金)	高桑			高桑
3	1/31 (金)	鎌田	櫻井	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	2/7 (金)	鎌田			主食の陰陽
5	2/14 (金)	鎌田	櫻井	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	2/21 (金)	鎌田			副食について
7	2/28 (金)	櫻井	櫻井	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	3/7 (金)	櫻井			献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方
9	3/14 (金)	平沢	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	3/21 (金)	櫻井			ベーシックIIコースのまとめ

2025年夏期（5月期）ベーシックIIカリキュラム

陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程/担当講師		内容	メニュー		
	デイ	エンド				
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00				
1	5/12 (月)	櫻井	5/17 (土)	櫻井	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁（ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜） 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え
2	5/19 (月)	高桑				
3	5/26 (月)	平沢	5/31 (土)	鎌田	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	6/2 (月)	平沢				
5	6/9 (月)	平沢	6/14 (土)	鎌田	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	6/16 (月)	平沢				
7	6/23 (月)	櫻井	6/28 (土)	鎌田	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩（8:2） 根菜の旨煮 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	6/30 (月)	櫻井				
9	7/7 (月)	櫻井	7/12 (土)	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン、ヤンノー）
10	7/14 (月)	櫻井				